


 Suchen

- [Rezepte](#)
- [Forum](#)
- [Kochbücher](#)
- [Lexikon](#)
- [Bilder](#)
- [RSS](#)
- [Facebook](#)
- [Twitter](#)



B BEY

Diät (Reduktionsdiät)



"Der Mensch ist, was er isst" heißt es in einem alten Sprichwort. Mit diesem Zitat soll die große Bedeutung einer bedarfsgerechten Ernährung für die Gesundheit und des Wohlbefindens ausgedrückt werden. Hierzulande ist die Entwicklung entgegengesetzt. Immer mehr Menschen nehmen zu viel (überhöhte Energiezufuhr) und vor allem falsche Nahrung zu sich, was längerfristig bei den meisten zu Übergewicht führt (Schlieper 1997). Laut einer Befragung durch das statistische Bundesamt beliefen sich die Zahlen der übergewichtigen Deutschen im Jahr 2003 auf 49 Prozent und 13 Prozent hatten sogar starkes Übergewicht. Je höher das Übergewicht ist,

desto größer ist das Risiko krank zu werden. Ein zu hohes Körpergewicht ist für das Herz und die Gelenke eine große Belastung. Dadurch besteht unter anderem ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen wie z.B. Bluthochdruck, für Atemwegserkrankungen, Diabetes mellitus, Osteoarthritis und Gallensteine (Hark und Deen 2005). Daher werden Diäten hauptsächlich aus zwei Gründen eingesetzt

1. Diät zur Behandlung von Übergewicht (Reduktionsdiäten)
2. Diät zur Krankheitsbehandlung

Übergewicht entwickelt sich meist langsam und stetig und bei über 75% der Übergewichtigen ist ein falsches Ernährungsverhalten Grund für die entstandene Überernährung (Schlieper 1997). Daher sollte das Hauptziel jeder seriösen Reduktionsdiät die Umstellung des Ernährungsverhaltens und der

Lebensmittelauswahl sein. Diätische Maßnahmen können nur funktionieren, sofern es gelingt, weniger Energie aufzunehmen, als das der Organismus verbraucht (Kasper 1996). Das ist die sogenannte "negative Energiebilanz". Die Gewichtsabnahme sollte pro Woche im Durchschnitt nicht mehr als 0,5 kg betragen (Elmadfa und Leitzmann 2004). Bedingt durch die langsame Gewichtsreduktion wird der Grundumsatz nicht so stark gesenkt. Die Gefahr einer eventuell schnellen Gewichtszunahme nach dem Beenden der Diät wird dadurch herabgesetzt (Schlieper 1997). Insgesamt gibt es auf dem Markt über 500 verschiedene Diäten (Elmadfa und Leitzmann 2004). Das Angebot reicht von Diätbüchern über Diätseminare und Internetdiäten bis hin zu Methoden, bei denen spezielle Nahrungsergänzungsmittel und/oder Produkte erworben werden müssen (Hark und Deen 2005). Viele von ihnen haben allein die Gewichtsreduktion zum Ziel (Biesalski und Grimm, 2007).

Unterschiedliche Arten von Diäten

Kohlenhydratreiche, fettarme Diäten

- [Brigitte-Diät](#)
- [Fettarm leben](#)
- [McDougall-Programm](#)
- [Ornish-Diät](#)
- [Pritikin-Programm](#)

Kohlenhydratarme Diäten (Low Carb)

- [Atkins-Diät](#)
- [Carbohydrate Addict's Diet](#)
- [Food-Doctor-Diät](#)
- [Zucker-Knacker-Diät](#)
- [Zonendiät](#)
- [Leben ohne Brot](#)
- [Scarsdale-Diät](#)
- [Markert-Diät](#)
- [South-Beach-Diät](#)
- [Max-Planck-Diät](#)

Diäten nach dem Prinzip des Glykämischen Index

- [GLYX-Diät](#)
- [Vollweib-Diät](#)
- [Montignac-Methode](#)

Grundsatz der kalorienreduzierten Mischkost

- [Mittelmeer-Diät](#)
- [Pfundskur-Diät](#)
- [5 am Tag-Diät](#)
- [I feel good Geheimnis-Diät](#)
- [Neue Fit-for-Fun-Diät](#)
- [Schlank und Fit mit Dinner-Cancelling-Diät](#)
- [Wege zum Wunschgewicht](#)

- [Weight Watchers Diäten](#)

Trennkost - Trennkostdiäten

- [Haysche Trennkost](#)
- [Hollywood-Star-Diät](#)
- [Fit for Life Diät](#)

Schnelle Diät

- [Grapefruit-Diät](#)
- [Kohlappendiät](#)
- [Mayo-Diät](#)
- [Stoffwechseldiät](#)
- [Nulldiät](#)
- [7-Tage-Körner-Kur](#)

Formuladiäten

- [Cambridge-Diät](#)
- [Herbalife-Diät](#)
- [Slim-Fast](#)

Fasten

- [Darmreinigung nach Dr. F. X. Mayr](#)
- [Saftfasten](#)
- [Heilfasten nach Buchinger](#)

Grundregeln einer guten Diät

Das Spektrum dieser Reduktionsdiäten ist sehr weit gefächert. Darunter fallen nicht nur Diäten, welche wissenschaftlich begründet sind, sondern auch welche die unsinnig oder gar riskant für die Gesundheit sind (Elmadfa und Leitzmann 2004). Viele der Diäten führen zwar in kurzer Zeit zu einem Gewichtsverlust, sind aber für eine langfristige Gewichtskontrolle nicht geeignet. Der Hauptgrund hierfür ist der sogenannte "Set-Point"- ein Punkt, an dem der Körper beginnt sein gegenwärtiges Gewicht zu verteidigen. Dies geschieht wenn für einen kurzen Zeitraum mehr Kalorien als sonst aufgenommen werden. Dann benutzt der Körper diese zusätzlichen Kalorien um mehr Körperwärme zu erzeugen. Werden dagegen mehr Kalorien verbraucht als aufgenommen, wird der Körper sie effizienter nutzen, um einen Gewichtsverlust zu verhindern. Deswegen sollte das Ernährungsverhalten längerfristig umgestellt werden. Dann bekommt der Körper mehr Zeit, um sich umzugewöhnen (umzulernen) und den "Set-Point" positiv zu verschieben (Hark und Deen 2005). Außerdem sollte für die auszuwählende Diät, die Dauer und die Intensität sowie das Alter und der Gesundheitsstatus der durchführenden Person mit berücksichtigt werden (Elmadfa und Leitzmann 2004). Daher ist es ratsam vor Beginn einer Diät mit einem Arzt Rücksprache zu halten (Hark und Deen 2005). Um ein erhöhtes Körpergewicht dauerhaft zu reduzieren, gelten folgende Grundregeln empfehlenswerter Diäten (Elmadfa und Leitzmann 2004):

- Langfristige Umstellung des Ernährungsverhaltens sowie des Lebensstils

- Ungesunde Essgewohnheiten ablegen
- Langsame Gewichtsabnahme
- Wunschgewicht als Ziel formulieren
- Führung von Tagebüchern zur Erfassung von Ernährungsgewohnheiten
- Genussvollen, angstfreien Umgang mit dem Essen anstreben
- Erwerb von Wissen über gesunde Ernährung
- Regelmäßige Bewegung und/oder Sport
- Täglichen Brennwert der Nahrungsaufnahme sollte um den Grundbedarf bei mindestens 1200 kcal halten
- Die Kost sollte energiereduziert, fettarm, kohlenhydrat- und ballaststoffreich sein (mind. 1200 kcal/Tag)
- Die Proteinzufuhr sollte sowohl quantitativ (bei 0,8g/kg Körpergewicht/Tag liegen) auch qualitativ sein,
- Die Fettzufuhr sollte bei ca. 30% der Energiezufuhr liegen. Die Art der Fette sollte beachtet werden (gesunde Fette bevorzugt)
- Die Kohlenhydratzufuhr sollte bei $\geq 100\text{g/Tag}$ (> 50 Energieprozent) liegen. Es sollten sich hauptsächlich um verwertbare Polysaccharide handeln
- Vitamine und Mineralstoffe sollten gegebenenfalls durch Nahrungsergänzungsmittel bedarfsdeckend zugeführt werden
- Es sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden (ca. 45 ml/kg Körpergewicht)
- Alkoholaufnahme soll stark eingeschränkt oder, besser noch, ganz vermieden werden

Eine bestimmte Reduktionsdiät eignet sich nicht immer für alle Zielgruppen. Es sind gute Überlegungen, Beratung bzw. Ausprobieren notwendig, bis die passende Diät gefunden wird.

Quellen und Weiterführendes

- Biesalski, Hans Konrad, und Peter Grimm. 2007. Taschenatlas der Ernährung. 4. Aufl. Stuttgart: Georg Thieme Verlag KG.
- Elmadfa, Ibrahim, und Claus Leitzmann. 2004. Ernährung des Menschen. 4. Aufl. Stuttgart: Eugen Ulmer GmbH & Co.
- Hark, Lisa, und Darwin Deen. 2005. Gesunde Ernährung. Starnberg: Dorling Kindersley Verlag GmbH.
- Kasper, Heinrich. 1996. Ernährungsmedizin und Diätetik. 8. Aufl. München: Urban & Schwarzenberg.
- Schlieper, Cornelia A. 1997. Grundfragen der Ernährung. 13. Aufl. Hamburg: Dr. Felix Büchner Verlag.

Redaktion: Diplom-Oecotrophologin Susanne Tkatchenko

Datum: 23.09.2008

BLU
COA

0



- [Küchenlexikon](#)

- [Gemüse](#)
- [Obst](#)
- [Nüsse und Kerne](#)
- [Kräuter und Gewürze](#)
- [Getreide](#)
- [Fisch](#)
- [Öle und Fette](#)
- [Fachbegriffe aus der Küche](#)
- [Inhaltsstoffe](#)
- [Küchenbrigade](#)
- [Köche im Portrait](#)
- [Diät](#)
 - [KOHLNHYDRATREICHE, FETTARME DIÄTEN](#)
 - [KOHLNHYDRATARME DIÄTEN \(LOW CARB\)](#)
 - [GLYKÄMISCHER INDEX DIÄTEN](#)
 - [MISCHKOSTDIÄTEN](#)
 - [TRENNKOSTDIÄTEN](#)
 - [SCHNELLE DIÄT](#)
 - [FORMULADIÄTEN](#)
 - [FASTEN](#)
- [Qualitätssiegel](#)
- [Küchenmesser](#)
- [Küchenutensilien](#)

huettenhilfe.de » [Lexikon](#) » Diät

2006 - 2012 huettenhilfe.de - Rezepte, Genießen, Fotos, Essen & Trinken und vieles mehr rund um die Küche • [Kontakt - Impressum - Datenschutz](#)

